



## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

Таблица с вариантами поведения, которые могут помочь родителям поддержать своего подростка в период выписки из больницы после попытки суицида. Эти приемы помогут создать безопасную и поддерживающую среду для детского восстановления.

Эти приемы могут помочь создать поддерживающую обстановку для подростка, который восстановился после кризиса. Помните, что каждому подростку требуется индивидуальный подход, и важно учитывать его уникальные потребности.

ПРИЕМ	ОПИСАНИЕ
1. ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ	Создайте атмосферу доверия, где подросток может свободно делиться своими чувствами и переживаниями. Слушайте без осуждения.
2. ПРОЯВЛЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ	Убедите подростка, что Вы рядом и готовы помочь. Покажите, что Вы заботитесь о нем и его благополучии.
3. ОБРАЩЕНИЕ за ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ	Найдите психотерапевта или психолога, специализирующегося на работе с молодежью. Регулярные сеансы могут помочь подростку справляться с эмоциями.
4. МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ	Внимательно следите за эмоциональным состоянием подростка. Обратите внимание на изменения в поведении, настроении и интересах.
5. ОБСУЖДЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ	Убедитесь, что дома нет предметов или веществ, которые могут угрожать безопасности подростка.
6. УЧАСТИЕ в ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ	Поощряйте участие в группах поддержки, где подросток сможет общаться с ровесниками, пережившими аналогичный опыт.
7. УСТАНОВЛЕНИЕ РАСПОРЯДКА	Создание стабильного и предсказуемого распорядка дня может помочь подростку чувствовать себя более уверенно и безопасно.
8. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ	Поощряйте подростка к изучению и практике здоровых способов справиться со стрессом и негативными эмоциями (например: йога, стресс-фитнесс, арт-терапия).
9. ОБСУЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ	Помогите подростку научиться распознавать и выражать свои эмоции. Поощряйте их обсуждать, что они чувствуют.
10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ с ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ	Обсуждайте ситуацию с другими членами семьи и работайте над созданием поддерживающей атмосферы. Открытость в семье поможет подростку не чувствовать себя изолированным.
11. ОБУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИЕЙ	Узнайте больше о психическом здоровье, депрессии и суицидальных наклонностях. Это поможет Вам лучше понять, что переживает Ваш подросток.
12. ПОДДЕРЖКА во ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Поощряйте подростка заниматься хобби или увлечениями, чтобы отвлечься от негативных мыслей и найти радость в жизни.